

月			火			水			木			金		
2	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	3	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	4	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	5	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	6	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
635 kcal 24.7 g 20.7 g			635 kcal 24.7 g 20.7 g			647 kcal 23.7 g 16.4 g			656 kcal 26.8 g 15.8 g			609 kcal 23.2 g 24.1 g		
くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる			ぶんかのひ			とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら はさいのおひたし こまつなのみそしる			ごはん ぎゅうにゅう さけのタンドリーやき ツナいりポテサラダ いちごゼリー キャベツとたまねぎのみそしる			コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー じゃがいもポタージュ		
9	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	10	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	11	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	12	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	13	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
603 kcal 24.1 g 17.6 g			649 kcal 26.1 g 17.9 g			669 kcal 23.8 g 16.6 g			579 kcal 22.6 g 17.0 g			574 kcal 27.1 g 22.7 g		
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 じゃこピーマン オレンジ			レーズンパン はっこうにゅう ポテトミートグラタン こまつなとしめじのソーテー クラムチャウダー			もちむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ かいそうサラダ コーンポタージュ パインゼリー			なめし うずらとやさしいためもの じゃがいもとわかめのみそしる ぎゅうにゅう			コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソーテー だいこんとソーセージのスープに		
16	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	17	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	18	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	19	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	20	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
669 kcal 19.9 g 22.5 g			669 kcal 19.9 g 22.5 g			654 kcal 29.2 g 25.0 g			645 kcal 27.3 g 18.4 g			579 kcal 25.2 g 17.3 g		
さんかんだいきゅう			ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ りんご ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ すまじる コーンとキャベツのバターソーテー どうにゅうブラマンジェ			わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さといものごまあえ かぼちゃのみそしる			コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ オレンジ		
23	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	24	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	25	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	26	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	27	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
626 kcal 25.1 g 18.7 g			624 kcal 28.4 g 23.1 g			648 kcal 23.8 g 18.6 g			673 kcal 25.0 g 22.0 g			644 kcal 24.7 g 25.2 g		
きんろうかんしゃのひ			こどうパン ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー さつまいもポタージュ			ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり			ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうのおひたし みかん とうふとあぶらあげのみそしる			コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー		
30	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	<p>小学6年生のみなさんが1月の食育で考えてくれた栄養バランスの良い献立を、今月の給食に取り入れています</p> <p>11/5 千早小吹台小学校 盛田瑛良さん 保育園の魚のタンドリー焼と は女子です。</p> <p>11/11 赤阪小学校 中島空楽さん みんなに喜んでほしいです これから給食をお願いします!!</p> <p>11/18 赤阪小学校 川口竣也さん 自分が好きなものも入れ みんなが好きそうなメニューを 入れてみました。</p> <p>11/26 千早小吹台小学校 北戸くるみさん 主食などのバランスを 考え和風にもたのが いいかなと思う。</p>											
626 kcal 25.1 g 18.7 g														

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

